



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Ikääntyvien henkilöiden itsenäisen kotona asu- misen edistäviä ja estäviä tekijöitä

Anttila, Anna-Lotta  
Lindholm, Kirsi

2015 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Ikääntyvien henkilöiden itsenäisen kotona asumisen edistäviä ja estäviä tekijöitä

Anttila Anna-Lotta,  
Lindholm Kirsi  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2015

Anttila Anna-Lotta, Lindholm Kirsi

**Ikääntyvien henkilöiden itsenäisen kotona asumisen edistäviä ja estäviä tekijöitä**

Vuosi

2015

Sivumäärä

37

Suomessa on meneillään suurten ikäluokkien eläköityminen sekä väestönrakenteen muutos. Vuoteen 2030 mennessä yli 75-vuotiaiden määrän arvioidaan lähes kaksinkertaistuvan nykyisestä. Valtion ja kuntien taloudelle väestön eläköityminen ja ikääntyminen voivat aiheuttaa haasteita, mikäli menot kasvavat suuresti. Hyvän hoidon takaaminen ikääntyneiden määrän kasvaessa on huolenaiheena. Yhtenä vaihtoehtona pidetään iäkkäiden kotona asumisen tukemista, kalliimman laitoshoidon sijaan. Vanhuspalvelulaki edellyttää myös ikääntyneiden kotona asumista mahdollisimman pitkään ja ikääntyneet itse pitävät kotona asumista parempana vaihtoehtona. Kuntien tehtävänä on toteuttaa ikääntyville henkilöille arvokasta elämää tukevaa pitkäaikaista hoitoa ja huolenpitoa, ensisijaisesti hänen kotiinsa annettavilla palveluilla, sekä muilla hyvinvointia tukevilla sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla.

Tässä opinnäytetyössä selvitetään kirjallisuuskatsauksen avulla Suomessa asuvien ikääntyneiden omassa kodissaan selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Opinnäytetyössä tarkoituksena on kuvata ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa siitä, miten ikääntyneet selviytyvät omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Työssä on käytetty Integroivaa kirjallisuuskatsausta, joka on kirjallisuuskatsauksen laajin muoto ja siinä on väljemmät sekä laajemmat aineiston hakumahdollisuudet. Työssä on narratiivisia piirteitä sisällönanalyysi vaiheessa. Tiedonhaku suoritettiin suomenkielillä hakutermeillä. Tiedonhakutuloksina saatiin 3 suomenkielistä tutkimusta ja 5 artikkelia. Aineiston analysoinnissa käytettiin narratiivista sisällönanalyysia, joka on tutkimustyyppiltään deduktiivinen.

Opinnäytetyön keskeisinä tuloksina pitkäaikaissairaudet ja kivut nousivat suurimmiksi esteiksi asua pidempään omassa kodissa. Pitkäaikaissairauksilla ja kivuilla on liitännäisvaikutus ikääntyvän terveydentilaan sekä toimintakykyyn ja nämä tekijät heikentävät päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Seuraaviksi ikääntyneiden kotona asumisen estäviksi tekijöiksi esille nousivat yksinäisyys ja sopimaton asumismuoto. Myös muilla pienillä hyvinvointiin liittyvillä tekijöillä oli merkitystä. Ikääntyneiden kotona asumisen merkittävimiksi edistäviksi tekijöiksi nousivat kotipalvelun/tukipalveluiden merkitys, sekä esteettömyys/korjaustoimet ja sosiaaliset kontaktit. Kuntouttaminen, liikunta ja harrastusmahdollisuudet nousivat toiseksi edistäviksi tekijöiksi ja lopuksi omaiset, omaishoitajuus, ympäristön merkitys, teknologia ja apuvälineet.

Asiasanat: Ikääntyneet, toimintakyky, kotona asuminen, itsenäinen selviytyminen

Anttila Anna-Lotta, Lindholm Kirsi

**Factors preventing and promoting independent living of an ageing person at home.**

Year	2015	Pages	37
------	------	-------	----

Finland is undergoing a great change regarding the population structure and the pensioning of the big age groups. By the year 2030, the number of persons over 75 years is estimated to almost double from the present. The pensioning and aging of the population will cause a great economic challenge to the state and the municipalities. To ensure good care with the increasing number of aged people is a great concern. One alternative is to support elderly people to stay at their homes as long as possible, instead of a more expensive institutional care. The law on welfare for elderly people even implies that the old people should remain at their homes as long as possible, and they even prefer living at home instead of more expensive institutional care. The task of the municipalities is thus to ensure that the old people receive dignified long term care preferably at their own homes with the help of additional social and health care services. By the help of a literary review this thesis brings forth some of the factors that promote and also prevent old people in Finland to manage living in their own homes. The aim of the thesis is to describe the factors that help and/or prevent old people from managing at home on their own as long as possible.

In this work integrated literary review has been used, which is the most extensive form of literary review. This enables wider and less restrictive search alternatives. There are narrative features in the phase describing the content. The information research was carried out with Finnish search words, which resulted in three Finnish research works and five articles. Deductive narrative analysis was used to interpret the data.

The results of this study showed that the main reasons that prevented old people from living longer at home were prolonged illness and pain. These have an interacting effect on the state of health and capability to function and these factors weaken the ability to manage in everyday tasks. Other factors that prevented old people from living at home were loneliness and unsuitable housing conditions. Other minor factors relating to well-being were also significant. The most significant factors promoting old people's living at home were the home and support services provided, improvements in the accessibility at the home and social contacts. Rehabilitation, exercise and the possibilities to carry on a hobby arose as the second group of factors and finally family, the care given by the spouse, the importance of the environment, technology and means of assistance.

Key words: Elderly people, ability to function, living at home, independent managing

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Teoreettinen tausta .....	7
2.1	Kotona asuminen, palvelut ja vanhuspalvelulaki .....	7
2.2	Itsenäinen selviytyminen.....	9
2.3	Ikääntynyt käsitteenä .....	10
2.4	Ikääntyneen toimintakyky .....	11
2.4.1	Ikääntyneen fyysinen toimintakyky .....	12
2.4.2	Ikääntyneen psyykkinen toimintakyky .....	12
2.4.3	Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky .....	13
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	14
4	Tutkimusmenetelmät .....	14
4.1	Kirjallisuuskatsaus .....	15
4.2	Integroiva kirjallisuuskatsaus.....	15
4.3	Tiedonhaku .....	17
4.3.1	Hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit .....	18
4.4	Aineiston analyysi.....	19
4.4.1	Narratiivinen sisällönanalyysi .....	19
4.4.2	Analyysi runko, redusointi eli aineiston pelkistäminen .....	20
4.4.3	Aineiston Luokittelu eli kategorisointi/ tyypittely .....	23
4.4.4	Käsitteen muodostaminen eli abstrahointi ja arviointi eli kvantifiointi.....	24
5	Tulokset.....	25
5.1	Edistävät tekijät .....	27
5.2	Estävät tekijät.....	30
6	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....	32
7	Pohdinta .....	33
	Lähteet .....	35
	Kuviot.....	37
	Taulukot .....	38

## 1 Johdanto

Suomalaisessa yhteiskunnassa on meneillään koko väestönrakenteen muutos. Kysymys ei ole pelkästään ikääntyvien henkilöiden lukumäärän kasvusta, koska syntyvyyden ja kuolevuuden aleneminen vaikuttavat väestön ikääntymisen taustalla. Ennusteet kertovat, että lasten ja työikäisten määrä vähenee ja vanhimmissa ikäluokissa ikääntyneiden määrän kasvu on suurinta. (Haatainen, Huovinen, Myllärinen & Varhiala 2013, 13.)

Kuolleisuuden pieneneminen kaikissa ikäryhmissä on kasvattanut iäkkään väestön määrää. Olennainen kysymys on ikääntyneen sekä yhteiskunnan kantilta pohtien minkälaisiksi viimeiksi jäävät vuodet muotoutuvat elämänlaatua ajatellen. Tavoitteena ei ole vain pidentää elinikää, vaan pitää yllä niin hyvä terveys ja toimintakyky, että itsenäinen elämä voi jatkua mahdollisimman pitkään. Tähän tavoitteeseen pääsy ei ole helppoa, sillä ikääntymiseen liittyy sairastavuuden kasvu ja toiminnanvajavuuksien lisääntyminen. (Heikkinen 2005.)

Suomessa on tällä hetkellä 427 000 yli 75-vuotiasta. Arvioiden mukaan vuoteen 2030 mennessä yli 75-vuotiaiden määrä lähes kaksinkertaistuu. (Virnes 2012.) Kun taas 65-vuotiaiden määrä väestöennusteiden mukaan lisääntyy vuoden 2000 lähes 800 000:sta, lähes 1,4 miljoonaan vuonna 2030 (Heikkinen 2005). Kunnilta edellytetään tietoista ikääntymispolitiikkaa ja sitoutumista jo valtuustotasolta iäkkäiden hyvinvoinnin turvaamiseksi (Virnes 2012).

Aikaisempi peruspalveluministeri Susanna Huovinen arvioi, että tavoitteena olisi, että ikääntyneistä laitoshoidossa olisi nykyistä vähempi määrä ja nykyistä isompi osa ikääntyneistä voisi saada avohuollon palveluita joihin sisältyvät esimerkiksi kotihoito ja omaishoidon tuki. Sosiaali- ja terveysministeriön mietinnössä korostetaan tärkeänä sitä, että jokainen saisi asua joko omassa kodissaan mahdollisimman pitkään tai kodinomaisissa oloissa. Juuri tätä myös ikääntyneet pitävät merkittävänä elämänlaatunsa kannalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.) Sosiaali- ja terveysministeriöstä on valmistunut toimenpidesuunnitelma ikääntyneiden laitoshoidon vähentämiseksi ja kotiin annettavien palvelujen lisäämiseksi. Toimenpiteet muodostuvat lakimuutoksista, kohdennetusta ohjauksesta ja valvonnasta, seurannasta, arvioinnista ja viestinnästä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa siitä, miten ikäihmiset selviytyvät kotona mahdollisimman pitkään.

## 2 Teoreettinen tausta

Vuonna 2013 julkaistussa laatusuosituksessa on asetettu tavoitteeksi turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen. Ikääntyneiden toimintakyvyn säilymisellä on selkeä yhteys parempaan elämänlaatuun, joka taas hillitsee ikääntyneiden hoitokustannusten kasvua, ja vähentää sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Laatusuosituksen on julkaissut sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto. Laatusuosituksen julkaisijat nostavat merkittävänä osana esille tulevan ikärakenteen muutoksen ja siihen varautumisen. Myös laadukkaat ja oikea-aikaiset palvelut tulisi taata ikääntyneille kuntatasolla. Kuntien tukeminen ikärakenteen muutoksessa sekä vanhuspalvelulain toimeenpano ovat laatusuosituksen tärkeimmät tavoitteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Kotona pärjääminen mahdollisimman pitkään on ikääntyneiden oma toive. Kuntien tuleekin muuttaa palvelujen rakenne sellaiseksi, jotta se tukee kotona asumista. Ikääntyneille kotiin annettavaa tukea tulisi lisätä. Itse ikääntyneitä tulisi kuunnella heitä koskevissa kehittämissankkeissa ja päätöksissä. Laatusuositus myös nostaa esille kuntoutuspalveluiden merkityksen, joita tulisi lisätä, sekä ravinnon ja liikunnan merkityksen keskeisenä hyvinvoinnin osatekijöinä, jotka osaltaan vaikuttavat merkittävällä tavalla ikääntyneiden pidempään kotona pärjäämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

### 2.1 Kotona asuminen, palvelut ja vanhuspalvelulaki

Vanhuspalvelulaki edellyttää, että kunnan on järjestettävä ikääntyneiden sosiaalipalvelut sisällöltään, laadultaan sekä laajuudeltaan senkaltaisina, jotta se palvelee kunnan ikääntyneiden hyvinvointia, sosiaalista turvallisuutta sekä toimintakykyä mahdollisimman hyvin. Palveluiden tulisi olla tasapuolisesti saatavilla kunnan ikääntyneiden kesken. (Finlex 2012, 7 §.) Ikääntyneen pitkäaikainen hoito kunnan tulisi järjestää primäärisesti kotiin tuoduilla sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla. (Finlex 2012, 14§.)

Vanhuspalvelulaki edellyttää, että ikääntyneiden sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muiden hänen hyvinvointiaan, terveyttään, toimintakykyään ja itsenäistä selviytymistä auttavien palveluiden tarve kartoitetaan ikääntyneen kanssa sekä tarpeen vaatiessa omaisen, läheisen tai edunvalvojan kanssa. Kotiin tuotavan avun tarpeen selvittämisen yhteydessä on arvioitava ikääntyneen henkilön toimintakyky monipuolisesti ja luotettavia arviointivälineitä käyttäen. Toimintakykyä arvioitaessa on selvitettävä, miltä osin ikääntynyt henkilö pystyy suoriutumaan

tavanomaisista elämän toiminnoista asuin- ja toimintaympäristössään, ja missä asioissa hän tarvitsee tukea ja apua (Finlex 2012, 15§.)

Valtion ja kuntien taloudelle väestön eläköityminen ja ikääntyminen voivat aiheuttaa haasteita, mikäli menot kasvavat suuresti. Hyvän hoidon takaaminen ikääntyneiden määrän kasvaessa on huolenaiheena. Yhtenä vaihtoehtona pidetään iäkkäiden kotona asumisen tukemista, kalliimman laitoshoidon sijaan. Vanhuspalvelulaki edellyttää myös ikääntyneiden kotona asumista mahdollisimman pitkään ja ikääntyneet itse pitävät kotona asumista parempana vaihtoehtona. (Ympäristöministeriö 2013, 3.)

Ikääntyneiden hyvinvointi edellyttää, että he saavat informaatiota ja opastusta raha-asioiden hoitoon, sekä elinympäristöstä, liikkumisesta, arjen toimivuuden kannalta annettavista palveluista sekä harrastuksiin ja kulttuuriin liittyvistä mahdollisuuksista. Keskiöön ikääntyneiden palveluista nousevat omaishoidontuki, kotihoito ja tukipalvelut, asumispalvelut sekä laitoshoido. (Virnes 2012.)

Yli 85-vuotiaista joka toinen kaatuu ainakin kerran vuodessa ja jopa puolet toistuvasti. Mahdollisimman pitkään kotona asumisen kannalta olisikin tärkeää, että ikääntyneille olisi tarjolla riittävästi esteettömiä, turvallisia ja kohtuuhintaisia asuntoja. Tämä onkin ikääntyneiden kehittämisohjelman keskeisin tavoite. (Ympäristöministeriö 2013,3; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 21.)

Ensisijainen vaihtoehto vanhustenhoidossa Suomessa on ollut kotihoito. Laatusuositus ikääntyneiden hoidosta ja palveluista tavoittelee tilaa, jossa mahdollisimman moni ikääntynyt pystyisi asumaan kotona mahdollisimman pitkään. Haasteita tavoitteeseen tuovat yhä iäkkäämmät ja huonokuntoisemmat kotihoidon asiakkaat. (Björkgren, Finne-Soveri, Noro, Vähäkangas. 2006, 19-20.)

2010 vuodesta eteenpäin säännöllisiä kotihoidon palveluja saavia on yli 75 vuotta täyttäneistä 12 prosenttia, jatkossa tavoitteena olisi, että 13-14 prosenttia ikääntyneistä käyttäisi säännöllisiä kotihoidon palveluita. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.)

Kotona selviytymisen ja itsenäisen suoriutumisen tueksi on perustettu paljon pieniä hoivayrityksiä ja hankkeita, joiden tarkoituksena on kehittää teknologisia ratkaisuja kotona selviytymisen tueksi. Hankkeiden tavoitteena on uuden kehitystyön ja toimintatapojen muutosten myötä edistää edellytyksiä ikääntyneiden kotona asumiselle. Vanhuspalveluiden tulisi painottua yhä enemmän ennaltaehkäisevään vanhustyöhön, kotihoitoon, kevyempiin hoitolaitoksiin ja kohdistaa huomio iäkkäiden kotona asumisen tuen, hoidon ja hoivan tarpeisiin. (Neittaanmäki 2007, 53, 62.)



Kotipalvelun tehtävä on tukea ja auttaa, kun asiakas tarvitsee sairauden tai alentuneen toimintakyvyn vuoksi apua kotiin. Kotipalvelu auttaa selviytymään arkipäivän askareista ja henkilökohtaisista toiminnoista kuten hygienian hoitamisesta. Kotipalvelun avulla mahdollistetaan omassa kodissa asuminen mahdollisimman pitkään itsenäistä toimintakykyä lisäämällä ja parantamalla elämänlaatua. Kotihoidonpalveluissa on kyse tavanomaisista elämään kuuluvien tehtävien suorittamisesta tai niissä avustamisesta. (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto, 2012, 9-10.) Pääosin kotipalvelun työntekijät koostuvat kodinhoitajista, kotiavustajista ja lähihoitajista. Työntekijät seuraavat asiakkaan vointia sekä neuvovat palveluihin liittyvissä asioissa asiakkaita ja omaisia. Lähes kaikissa kunnissa palveluja saa myös iltaisin ja viikonloppuisin, yöpartiot ovat yleistymässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013.)

Ikääntyneiden ihmisten tyytyväisyys kotihoitoon on suurinta silloin, kun ikääntynyt kokee sen vastaavan hänen tarpeisiinsa. Hyvälle hoivalle keskeisiä tekijöitä olivat asiakkaan mahdollisuus pitää yllä hyvä hygienian taso, kodin siisteys, oman tyylinen pukeutuminen ja vuorokausirytmi sekä työntekijöiden ymmärtävä suhtautuminen. (Räsänen R. 2011, 48.) Sosiaali- ja terveysalan nykyiset organisaatiomuutokset edellyttävät, että vanhustyön ammattilaiset kehittävät työskentelyään moniammatilliseksi ja yhteisölliseksi. Koulutuksen, hallinnon ja kentällä tapahtuvan työn analysoiminen on tärkeää. Tavoite on, että eri sektorit lähentyvät toisiaan ja arvosidonnainen työskentely on tavoitteellista. (Koistinen, Noppari 2005, 150.)

## 2.2 Itsenäinen selviytyminen

Edellytyksenä itsenäiselle asumiselle ilman ulkopuolista apua on, että ikääntynyt selviytyy päivittäisistä perustoiminnoista kuten pukeutumisesta, vuoteeseen menosta, asunnossa liikkumisesta sekä muusta itsensä huolehtimisesta itsenäisesti. Edellä mainitut päivittäiset toiminnot vaativat etenkin fyysistä sekä kognitiivista toimintakykyä. (Heikkinen, Jyrkämä, Rantanen 2013, 61.) 70- 75 vuoden iästä eteenpäin selviytyminen päivittäisistä toiminnoista alkaa merkittävästi heikentyä (Heikkinen, Jyrkämä, Rantanen 2013, 292). Useinkaan toimintakyvyn rajoitukset eivät kuitenkaan vähennä iäkkään tyytyväisyyttä tai elämänhallinnan tunnetta (Haukka, Kivelä, Pyykkö, Vallejo Medina, Vehviläinen 2005, 129.)

Terveys 2011 -tutkimuksessa kävi ilmi, että yli 80-vuotiailla on vaikeuksia selvittää päivittäisistä toiminnoistaan. Kymmenen vuoden aikana päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti selviäminen on kuitenkin kohentunut. 65 vuotta täyttäneistä naisista lähes kolmanneksella oli vaikeuksia kävellä puoli kilometriä. (Heikkinen ym. 2013, 64.)

Ikääntyneiden selviytymistä itsenäisesti saattavat hankaloittaa sairauksien lisäksi myös muut asiat, sairaudet selittävät ainoastaan osittain ikääntyneiden tilan. Samoista sairauksista kärsivät ikääntyneet pystyvät eri asioiden johdosta pärjätä ongelmiensa kanssa ja näinollen heillä on yksilöllinen palveluiden tarve ja he käyttävät niitä eri määriä. Tarkastellessa ikääntyneiden hyvinvointia ja sen edistämistä tulisi havainnoida ikääntyneen omat kokemukset, tiedot, toiveet sekä selviytymiseen liittyvät mahdollisuudet ja myös sosiaalitoimen, omaisten ja kolmannen sektorin sekä yksityissektorin resurssit ja palvelut. (Neittaanmäki 2007, 44.)

### 2.3 Ikääntynyt käsitteenä

Vanhuspalvelulain mukaan ikääntyneellä tarkoitetaan henkilöä jonka fyysinen, kognitiivinen tai sosiaalinen toimintakyky on huonontunut suuren iän takia alkaneiden, lisääntyneiden tai vaikeutuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi tai ikääntymiseen kytköksissä olevan rappeutumisen vuoksi. (Finlex 2012, 3§.)

Yli 65 ikävuoden ohittaneet luokitellaan ikääntyneiksi. Kun kohdennetaan huomio toimintakykyyn liittyvään ikääntymiskäsitykseen, vanhuus todetaan alkavan 75-vuotiaana. Iällä on erilaisia merkityksiä: biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä ovat erikaltaisia ulottuvuuksia samasta asiasta. (Vernerinet 2014.)

Ikä jaetaan kolmeen jaksoon: lapsuus ja nuoruus, työikä eli keski-ikä sekä vanhuus, joka tarkoittaa eläkeikää. Kolmannella iällä tarkoitetaan aikaa, joka sisältää yleensä aktiivista aikaa, harrastuksia ja mielekästä tekemistä. Kolmas ikä on keski-ikä ja vanhuuden välissä. (Juntunen 2011.) Neljäs ikä alkaa, kun ikääntynyt on paljolti riippuvainen muiden avusta. (Kirjastot 2001.)

Ikääntyminen tarkoittaa vuosien kertymistä ja vanheneminen biologisia muutoksia. Vanhetessa ruumiin kemiallinen koostumus muuttuu, elinjärjestelmissä tapahtuu palautumatonta rappeutumista, ihmisen mukautumiskyvyn heikkenemistä ja lisääntynyttä kuolleisuutta. Ikääntyessä myös aivojen ominaisuudet muuttuvat, mutta eivät vain negatiivisella tavalla. Lyhytkestoinen työmuisti ja aistit heikkenevät sekä reaktiot hidastuvat, mutta verbaaliset kyvyt vahvistuvat ja oppimiskyky säilyy. (Juntunen 2011.)

Ikääntyessä sairaudet lisääntyvät ja väestön vanheneminen nähdään taakkana ja kustannustekijänä, kun hoivan- ja hoidon tarve kasvaa. Ikääntymiseen liittyy kuitenkin myös hyviä ja hyödyllisiä asioita. Ikääntyneet hahmottavat nuoria paremmin monimutkaisia kokonaisuuksia. Ikääntyessä aivojen rakenne muuttuu monimutkaisemmaksi ja näin ajattelu monipuolistuu. Kasautuva muistipääoma, eli hiljainen tieto on myös ikääntymiseen liittyvä positiivinen vaikutus. Menetämmekin paljon aivokapasiteettia vanhuuseläkkeelle siirtymisen myötä. Tutkimusten mukaan onnellisuusaste nousee ikääntyessä ja onnellisimpia olivat yli 80-

vuotiaat. Ikääntyneillä onkin paljon annettavaa osa-aikatyöhön, vapaaehtoistyöhön, varamummiksi ja vaikka kouluvaariksi. (Juntunen 2011.)

## 2.4 Ikääntyneen toimintakyky

Ikääntyvässä Suomessa tärkeimpiä varautumistoimia ovat mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen. Terve ikääntyminen antaa ikääntyneille mahdollisuuden olla osallisena yhteiskunnassa, kohentaa ikääntyneiden elämänlaatua ja olla osallisena ja vaikuttaa sosiaali- ja terveyspalvelujen tarpeeseen. Terveellä ikääntymisellä on siis vaikutusta julkisen talouden kestävyydelle (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 5.)

Ikääntyminen sisältää monia haasteita toimintakyvyn kannalta. Riittävän tasapainon säilyminen olennaisissa asioissa olisi pyrkimyksenä. Olennaisia asioita ovat riittävä fyysinen ja psyykinen toimintakyky, tyydyttävä tasapaino sosiaalisissa suhteissa sekä riittävän esteetön fyysinen ympäristö. (Neittaanmäki 2007, 42.)

Terveys 2011 -tutkimuksessa on selvinnyt, että ikääntyneiden terveys ja toimintakyky ovat Suomessa kohentuneet monin tavoin vuodesta 2000. Ikääntyneiden paremman toimintakyvyn kehitys on alkanut jo 1970-luvulta lähtien. Pitkäaikaissairauksien osuus on pienentynyt ja koettu terveys parantunut. Arkitoiminnoista suoriutuminen, kognitiivinen toimintakyky ja liikkumiskyky ikääntyneillä ovat parantuneet. Psyykinen kuormittuneisuus ja vakavat verenkiertoelinten sairaudet ovat vähentyneet. (Heikkinen ym. 2013, 63.)

Sosiaalisessa toimintakyvyssä on tullut ilmi Terveys 2011 -tutkimuksessa sekä positiivisia että negatiivisia muutoksia. 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä sairauksien ja oireiden kehityskulut olivat pääosin myönteisiä, kuitenkin joitain kielteisiä piirteitä sairauksien kehityksessä havaittiin, esimerkiksi kävelykyky heikentyi polvivaivojen vuoksi yli 65-vuotiailla miehillä. (Heikkinen ym. 2013, 63.) Hengityselinten sairaudet ovat pysyneet samoissa lukemissa kuin vuonna 2000. Monet terveysongelmat ja toimintarajoitteet vähenivät tutkimuksessa aikavälillä 2000-2011, kuitenkin osa niistä on edelleen erittäin yleisiä ja heikentävät huomattavasti ikääntyneiden hyvinvointia. (Heikkinen ym. 2013, 64.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa, Laatusuositus hyvän elämän turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi -julkaisun yhtenäisenä tavoitteena on taata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen. Tavoitteena on myös taata kattavat palvelut niitä tarvitseville ikääntyneille. (Haatainen, Huovinen, Myllärinen, Varhiala 2013, 10.)

Toimintakykyisiä elinvuosia voidaan lisätä hyvinvointia ja terveyttä edistävillä palveluilla ja mahdollisuuksien mukaan siirtää muiden palveluiden tarvetta myöhemmäksi. (vanhuspalvelulaki, 12 §). Näillä keinoin voidaan voidaantaltuttaa sosiaali- ja terveyspalvelujen menojen nousua ja ennen kaikkea parantaa iäkkään ihmisen elämänlaatua (Haatainen ym. 2014, 24).

#### 2.4.1 Ikääntyneen fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky määritellään ihmisen kykynä suoriutua perustoiminnoista, kuten syömisestä, juomisesta, nukkumisesta, pukeutumisesta, peseytymisestä, wc-käynneistä ja liikkumisesta, sekä kotona tehtävien toimintojen suorittamisesta, esimerkiksi ruuan laitosta ja siivouksesta sekä juoksevien asioiden hoidosta. (Neittaanmäki 2007, 17). Fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla tapahtuu heikkenemistä ikääntymisen myötä. Heikentymistä tapahtuu lihasvoimassa, kestävyudessa, tasapainossa, reaktiokyvyssä, hengitysfunktiossa sekä nopeudessa. Tavoitteena fysiologisella alueella on säilyttää balanssi. Tasapaino elinten ja elinjärjestelmien toiminnassa. Harjoittelulla näihin ominaisuuksiin voidaan vaikuttaa ja siten parantaa fyysistä toimintakykyä. Oleellisessa asemassa ovat riittävä liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus, terveellinen ravinto ja tasapaino levon ja työn välillä. Myös henkistä suorituskkyä voidaan ylläpitää ja kehittää toiminnan avulla. Edellytyksiä henkisen hyvinvoinnin säilymiselle ovat balanssi virkistykseen ja keskushermoston rasituksen välillä, oikea määrä virikkeitä, tavoitteiden toteutuskelpoisuus ja niiden mahdollinen saavuttaminen sekä riittävän valoisasti koettu tulevaisuus. (Neittaanmäki 2007, 41- 42.)

1970-luvulta alkanut suomalaisten parempi liikkumiskyky jatkui edelleen 2000- 2011 -jaksolla. 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen aikana ikääntyneiden fyysinen toimintakyky on parantunut selvästi. Monien sairauksien väheneminen jo 70-luvulta alkaen on todennäköisesti ollut merkittävä tekijä fyysisen toimintakyvyn suotuisassa kehityksessä. Etenkin tuki- ja liikuntaelinsairauksien vaikutusten vähentyessä on fyysinen kunto voinut parantua. Työn fyysinen kuormittavuus on vuosien saatossa vähentynyt ja koulutustaso kohonnut, millä on terveyttä edistäviä vaikutuksia, esimerkiksi ravinnon monipuolistuminen, tupakoinnin väheneminen ja iäkkäiden lisääntyneen liikkumisen kautta. (Heikkinen, Jyrkämä, Rantanen 2013, 57.)

#### 2.4.2 Ikääntyneen psyykinen toimintakyky

"Psyykkisen toimintakyvyn käsite liittyy ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin." (Neittaanmäki 2007, 17). "Käsitteen määrittely ei ole vakiintunut, siihen kuuluviin kognitiivisiin eli tiedollisiin toimintoihin kuuluvat kaikki tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot havainnoista toimenpiteitä koskeviin ratkaisuihin. Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyvät metakognitiot eli omien kognitiivisten toimintojen itsearviointi tiedollisten toimintojen lisäksi. Lisäksi psyykkiseen toimintakykyyn sisältyvät toiminnan tavoitteet ja niiden

taustalla olevat homeostaattiset tarpeet, arvostukset, asenteet ja normit sekä odotukset." (Neittaanmäki 2007, 44.) Oleellinen osoitus psyykkisestä toimintakyvystä on, kuinka ihminen on yhteydessä sekä ulkoiseen, että sisäiseen todellisuuteen ja millä tavoin hän pystyy vaikuttamaan niihin. (Neittaanmäki 2007, 44).

Ihmisen kehittymisen ja vanhenemisen myötä psyykkinen toimintakyky muuttuu. Psyykkinen toimintakyky on yhteydessä ympäristön ikääntyneelle laittamiin haasteisiin ja odotuksiin. Psyykkistä toimintakykyä voidaan arvioida kun tiedossa on kokonaisvaltaisesti ikääntyneen elämäntilanne, kuten asuminen ja mahdollinen läheisten tuki- ja turvaverkko. (Neittaanmäki 2007, 44.)

#### 2.4.3 Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky ilmenee henkilön suoriutumisessa niin yhteiskunnanjäsenenä, kuin lähiyhteisöissään. Sosiaalinen toimintakyky tulee esiin mm. vuorovaikutuksena sosiaalisessa verkostossa, rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena sekä osallistumisena ja osallisuuden kokemuksena. (Heikkinen ym. 2013, 60.) Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen sekä elämän mielekyys ja vastuu läheisistä. (Neittaanmäki 2007, 17.) Tasaisuuden tunnetta ikääntyneen elämään tuovat ystävien ja läheisten läsnäolo, aineellisten asioiden kohtuullinen tila ja tunne siitä, että kuuluu yhteisöön. (Neittaanmäki 2007, 42.)

Terveys 2011 -tutkimuksesta käy ilmi, että vuorovaikutusongelmat alkavat 75-84 -vuotiaana ja ovat yleisimpiä yli 84-vuotiailla. Alle 74-vuotiailla vuorovaikutusongelmat ovat harvinaisia. Reilussa kymmenessä vuodessa iäkkäiden sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen on vähentynyt, kun taas säännölliseen kerho- tai yhdistystoimintaan osallistuminen on jonkin verran yleistynyt reilussa kymmenessä vuodessa. (Heikkinen ym. 2013, 60.)

Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan vuorovaikutustilanteissa ongelmia kokivat yli 75- vuotiaat. Vuorovaikutusongelmia voivat aiheuttaa ympäröivän yhteisön asenteet sekä sukupolvien väliset erot. Terveys- ja toimintakyky saattavat liittyä vuorovaikutusongelmiin. (Heikkinen ym. 2013, 61.) Sosiaaliseen toimintaan vaikuttaa monella tavalla fyysinen, kognitiivinen ja psyykkinen toimintakyky. Ikääntyneillä heikentyneet kuulo ja näkö vaikeuttavat kanssakäymistä ihmisten välillä. Ihmissuhteiden menetysten vuoksi ikääntyneiden ihmisten verkostossa tapahtuu usein muutoksia, oman sukupolven ystäviä ja sukulaisia erityisesti menetetään. Useimmat ikääntyneet kuitenkin löytävät korvaavia suhteita joten verkoston koko ei kuitenkaan välttämättä pienene. Nämä uudet ihmissuhteet ovat nuorempia sukulaisia ja tuttavuuksia, kuitenkin tunnesiteet eivät muodostu heihin yhtä vahvaksi kuin aiempiin ihmissuhteisiin. Konkreettista apua ja emotionaalista tukea tuottavat suhteet korostuvat toimintakyvyn heiketessä. Useiden

ihmissuhteiden ylläpidon halukkuus saattaa ikääntyneillä laskea. Sosiaalisen tuen saamisessa ja sen hyödyntämisessä on havaittu yhteys tunteesta omaan selviytymiskykyyn. Toimintakyvyn heiketessä konkreettinen apu korostuu ja vuorovaikutussuhteissa vastavuoroisuus vaihtuu usein auttamissuhteeksi. Ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä on tärkeää vastavuoroisuus vuorovaikutuksessa, eletyn elämän kokemustiedon kautta ikääntyneellä on tärkeä rooli emotionaalisen tuen sekä neuvojen antajana. (Heikkinen ym. 2013, 286-287.)

Yksinäisyyden kokeminen on useiden tutkimusten mukaan yleisempää iäkkäillä, kuin nuoremmilla. Noin 10 prosenttia yli 75-vuotiaista koki itsensä yksinäiseksi Terveys 2011 - tutkimuksessa. Vaikka sukulaisten ja tuttavien tapaaminen on vähentynyt reilun kymmenen vuoden aikana, kuitenkin tutkimuksesta käy ilmi, että lähes kaikilla oli olemassa joku jolta voi saada käytännön apua. Terveys ja todennäköisesti esimerkiksi liikkumiskyvyn parantumisen johdosta erilaisiin kerho- ja yhdistyksiin osallistuminen on lisääntynyt. Sosiaalisella aktiivisuudella ja toimeliaisuudella on merkittäviä hyötyjä iäkkään mielenvireyden ylläpitoon. (Heikkinen ym. 2013, 61.)

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa siitä, miten ikäihmiset selviytyvät kotona mahdollisimman pitkään.

Opinnäytetyön tarkoitukseen saadaan vastaus seuraavilla tutkimuskysymyksillä:

- 1) Mitkä tekijät edistävät ikääntyneen kotona selviytymistä?
- 2) Mitkä tekijät estävät ikääntyneen kotona selviytymistä?

### 4 Tutkimusmenetelmät

#### 4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus tehdään yleensä vastauksena johonkin kysymykseen, tutkimusongelmaan. Katsaukset ovat koottua tietoa joltakin rajatulta osa-alueelta. (Leino-Kilpi 2007, 2.) Kirjallisuuskatsauksen avulla, kokoamalla tutkimuksia tietyltä aihealueelta saadaan tietoon miten paljon aihetta on tutkittu ja millaista se on sisällöllisesti. (Johansson 2007, 3.) Tavoitteena on rakentaa uutta teoriaa ja kehittää jo olemassa olevaa. Lisäksi katsauksen avulla voidaan arvioida teoriaa, rakentaa kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta, ratkaista ongelmia ja kuvata teorian kehitystä historiallisesti. (Salminen 2011, 3.)

#### 4.2 Integroiva kirjallisuuskatsaus

Kun halutaan kuvata tiettyä ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti, käytetään integroitua kirjallisuuskatsausta. Integroiva kirjallisuuskatsaus auttaa kirjallisuuden tarkastelussa, kriittisessä arvioinnissa ja syntetisoinnissa. Se on hyvä tapa tuottaa tietoa jo tutkitusta aiheesta. Integroiva katsaus tarjoaa selvästi laajemman kuvan aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Systemaattiseen katsaukseen verrattuna integroivaa katsausta käyttäen on mahdollista kerätä aiheesta huomattavasti isompi otos, koska se ei ole yhtä valikoiva eikä se seulo tutkimusaineistoa yhtä tarkasti. (Salminen 2011, 14.)

Integroivaan katsaukseen kuuluu olennaisesti kriittinen tarkastelu, näin tärkein tutkimusmateriaali voidaan tiivistää tutkimuksen perustaksi. Integroiva kirjallisuuskatsaus on osa systemaattista kirjallisuuskatsausta kun tarkastellaan katsauksen vaiheita. Integroiva kirjallisuuskatsaus alkaa tutkimusongelman suunnittelulla ja toteutuksella, seuraavaksi kerätään tutkimuksen kannalta oleellinen aineisto, jonka jälkeen aineisto arvioidaan, analysoidaan, tulkitaan ja lopuksi esitetään tulokset. Systemaattisen ja narratiivisen katsauksen välillä integroiva on eräänlainen yhdysside. (Salminen 2011, 14.)

Integroitu kirjallisuuskatsaus on väljin muodoltaan erikaltaisista katsauksista ja siinä voidaan käyttää erilaisilla menetelmillä tehtyjä tutkimuksia. (Flinkman, Salanterä 2007, 85.)

Integroidussa tutkimuskatsauksessa tarkoituksena on yhdistää aikaisempaa tutkimusta ja tehdä yleisluontoinen yhteenveto useasta yksittäisestä tutkimuksesta joiden uskotaan suuntautuvan identtisiin tai samanlaisiin kysymyksen asetteluihin. Teoreettisessa katsauksessa tekijä tuo yhteen teorioita jotka tarjotaan selittämään tiettyä ilmiötä ja jossa vertaillaan teorioita niiden syvyyden, sisäisen kiinteyden ja mahdollisen ennustavuuden suhteen. (Flinkman 2007, 85.)

Kiinnostuksen kohteena olevaa aihealuetta koskeva tutkittu tieto kerätään kattavasti yhteen integroidun katsauksen avulla. Sitten punnitaan millaiseen näyttöön tieto perustuu ja tehdään johtopäätöksiä yhteen nivotusta tiedosta ja sen nykytilasta. (Flinkman 2007, 85.)

Hoitotieteessä ei ole tehty suurta määrää integroituja katsauksia. Samoin kuin alkuperäistutkimuksessa integroidussakin katsauksessa pohditaan ja tehdään päätös tutkimuskysymyksistä, laaditaan suunnitelma kuinka materiaali hankitaan. Kootaan tutkimuksen kannalta merkittävää aineisto ja analysoidaan se sekä tarkastellaan tuloksia. Integroidussa katsauksessa on kuvattu olevan viisi eri vaihetta, joita ovat tutkimusongelman muotoilu, aineiston kerääminen ja kirjallisuushaut, aineiston arviointi, aineiston analyysi ja aineiston tulkinta ja tulosten esittäminen. (Flinkman 2007, 86-88.)

Integroitu katsaus aloitetaan tutkimustehtävän määrittämisellä ja tutkimuskysymysten muotoilulla. Kun kysymyksen asettelu on selkeä, se tarjoaa suunnan ja rajat katsaukselle. Ensin on päätettävä mihin kysymyksiin katsauksella vastataan ja mitkä ovat sen keskeiset käsitteet sekä mitä tutkimusjoukkoja katsaukseen valitaan esim. aikuiset/lapset. Jos tutkittavasta aiheesta on jo laajasti aiempaa tutkimusta, tutkimuskysymystä voidaan rajata tiukemmin, jos taas tutkitaan uutta aihetta josta ei ole paljon aiempaa tutkimusta voi tutkimuskysymyksen muotoilla laajemmaksi jotta saadaan katsaukseen mukaan riittävästi aineistoa. (Flinkman 2007, 88.)

Integroidussa katsauksessa tulee käyttää kaikkia erilaisia tiedonhaun menetelmiä, jotta saadaan mahdollisimman edustava otos mahdollisesti käytettävästä materiaalista. Aineiston keruun huolelliseen suunnitteluun tulee käyttää riittävästi aikaa. Tiedonhaku tulisi suunnitella hyvin ennen toteutusta, koska tiedonhaku ei välttämättä heti onnistu täysin systemaattisesti, näin siitä tulee kuitenkin tarkkaa. Jotta lukija pystyy arvioimaan aineiston keruun osuvuutta, on se kuvattava integroituun kirjallisuuskatsaukseen tarkasti. Aineiston keruussa tehdyt rajaukset tulee perustella tarkasti. (Salanterä, Virtanen 2007, 91.)

Kirjallisuushaulla löydettyjä aineistoja joudutaan usein karsimaan, koska ne eivät vastaa aineistolle asetettuja kriteereitä tai eivät muutoin ole aiheen kannalta sopivia. Joitakin aineistoja voi jäädä löytymättä, esimerkiksi teknisten ongelmien tai käänösavun puuttumisen vuoksi. Tutkijan tulee arvioida, miten tutkimusten puuttuminen vaikuttaa kirjallisuuskatsauksen lopputulokseen. Aineisto kerätään taulukon muotoon, johon kirjataan keskeiset tiedot tutkimusten luonteesta, metodologiasta ja tuloksista. Näin tutkimuksen pääpiirteet ovat helposti löydettävissä. (Salanterä, Virtanen 2007, 92.)



### 4.3 Tiedonhaku

Olimme keskittyneet pelkästään suomalaisiin tietokantoihin, koska halusimme keskittyä ja tutkia vain suomalaisten ikääntyvien kotona asumista ja itsenäistä selviytymistä.

Hakuja tehtiin Otaniemen kirjaston informaattikon avustuksella 17.-20.3.2015. Otaniemen Laureassa.

Hakusanat tarkastettiin YSA-sivuilta. Haut suoritettiin hakusanoittain ja valittiin tietokannat: Aleksi, Arto, Medic, Melinda. Tulokset luettelointiin taulukkoon 1.

Nämä tietokannat pystyttiin yhdistämään ja hakemaan eri hakusanoilla ikääntyneet ja toimintakyky, ikääntyneet ja kotona asuminen, ikääntyneet ja itsenäinen selviytyminen, jonka jälkeen haussa pystyttiin tarkentamaan laskusuunnassa vuosiluvut 2014-2010. Lyhyellä aikavälillä varmistimme opinnäytetyön tiedon tuoreutta.

Tarkastelimme hakusanoilla itsenäinen ja selviytyminen, tietokantojen Aleksin, Arton, Medicin ja Melindan kautta.

Lisäksi käytimme manuaalista hakua googlesta, koska hakiessamme hakusanoilla itsenäinen selviytyminen ja kotona asuminen tuotti niukasti hakuja.

Opinnäytetyön hakusana haut 7.3.2015

Tietokanta	Hakutermit "Ikääntyn ja toimintakyky?"	Osumat	Otsikon perusteella valittu	Tiivistelmän perusteella valittu
Aleksi		450	1	0
Arto		93	7	2
Medic		27	2	0
Melinda		747	2	0
Yhteistulokset		1317	12	2

Taulukko 1: Tietokanta haut ikääntyvät ja toimintakyky

Tietokanta	Hakutermit "Ikääntyn ja kotona asumi?"	Osumat	Otsikon perusteella valittu	Tiivistelmän perusteella valittu
Aleksi		156	7	3
Arto		13	0	
Medic		0	1	1
Melinda		143	0	
Käsin haut			2	2
Yhteistulokset		312	10	6

Taulukko 2: Tietokanta haut ikääntyvät ja kotona asuminen

Tietokanta	Hakutermit "Ikääntyn ja itsenäinen selviytyminen?"	Osumat	Otsikon perusteella valittu	Tiivistelmän perusteella valittu
Aleksi		20	0	0
Arto		Aineisto ei saatavilla	0	0
Medic		7	0	0
Melinda		Search failed	0	0
Yhteistulokset		27	0	0

Taulukko 3: Ikääntyneet ja itsenäinen selviytyminen

Otsikon perusteella valitti 22 artikkelia, joiden tiivistelmät luettiin. Tiivistelmien luvun jälkeen opinnäytetyöhön valikoitui 3 tutkimusta ja 5 artikkelia, yhteensä 8 kappaletta analysoitavaksi. Tulokset luettelointiin taulukkoon 1, 2 ja 3.

#### 4.3.1 Hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit

Tarkkaan määritellyt sisäänottokriteerit perustuvat tutkimuskysymyksiin. Vaiheittain tapahtuva hyväksyttävien ja poissuljettavien tutkimusten valinta kirjallisuuskatsaukseen perustuu tutkijan asettamiin hyväksymiskriteereihin. (Routasalo, Stolt 2007, 59.) Hyväksymiskriteereillä tarkoitetaan sitä, minkälaisia tutkimuksia halutaan mukaan kirjallisuuskatsaukseen. (Metsämuuronen 2003, 17.) Tutkimuksia tarkastellaan otsikko-, tiivistelmä- ja koko tutkimuksen tasoilla. (Routasalo, Stolt 2007, 59.)

Hakukriteereistä erityisesti rajausta etsiä vain vuoden 2010 jälkeen kirjoitettuja artikkeleja pudotti pois artikkeleja. Halusimme keskittyä nimenomaan uusimpaan tutkimukseen aiheesta.

HYVÄKSYMIS KRITEERIT	HYLKÄÄMIS KRITEERIT
1. Minkä ikäinen määritellään ikäihmiseksi?	1. Ei alle 65-vuotiaita
2. Suomenkieliset tutkimukset	2. Ei Euroopan, Aasian , Yhdysvaltoja jne. Ulkomaalaiset maat jätetty pois.
3. Ikäihmisen oma koti.	3. Ei senioritaloja, palvelutaloja, laitoksia
4. Vain 2010-2014 vuosien tutkimuksia	4. Muilta vuosiluvuilta haut hylättiin.
5. Ikäihmisten palveluiden kehittäminen ja uudistaminen kotona selviytymiseen.	5. Kaikki ne tutkimukset joissa ei ole tutkittu tai kehitetty ikäihmisten kotona pärjäämistä jätetään tutkimuksesta ulos.
6. Tutkimusartikkelit, lehti artikkelit, tutkimukset	Ei opinnäytetöitä

Taulukko 4: Hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit

#### 4.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää monenlaisissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Analyysivaiheessa selviää minkälaisia vastauksia saadaan ongelmiin (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221). Tutkittavasta ilmiöstä on tarkoitus luoda sanallinen ja selkeä kuvaus analyysin avulla. Aineisto pyritään järjestämään sisällönanalyysillä tiiviiseen ja selkeään muotoon, kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Toisin sanoen etsitään tekstin merkitystä (Silius 2005, 2). ajanaisestä aineistosta pyritään analysoinnilla tekemään selkeää ja helppolukuista (Tuomi & Sarajärvi 2009,108). Teoriaohjaava ja teorialähtöinen sisällönanalyysi

Tämän kirjallisuuskatsauksen aineiston analysointi on tehty teoriaohjaavalla ja teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Analyysirunko voi olla hyvinkin väljä tai esimerkiksi strukturoitu. (Silius 2005, 7.) Analyysirungon sisään muodostetaan erilaisia luokituksia tai kategorioita. Aineistosta voidaan poimia asiat, jotka tulevat analyysirungon sisälle ja ne asiat, jotka jätetään analyysirungon ulkopuolelle.

Opinnäytetyössä olimme luokitelleet ja analysoineet analyysirungon teoriapohjalta. Analyysirunkomme on väljä.

##### 4.4.1 Narratiivinen sisällönanalyysi

Narratiivisen analyysin tehtävänä on selvittää, minkälaisia kertomuksia tarkastelun kohteena olevasta aiheesta kerrotaan tai miten ilmiö selkiytyy tarinana. (Jyväskylän yliopisto.)

Kun kiinnostuksena on ihmisten vapaasti kertomat asiat ja tarinat omaan elämään liittyen niin silloin narratiivinen tarkastelutapa sopii tämän kaltaisiin tutkimuksiin. (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka 2006.)

Opinnäytetyössämme tämä tulee esille tuloksissa. Asiat ilmenevät artikkeleissa joissa ikääntyneet kertovat omin sanoin mitä he itse toivovat palveluilta, jotta he voivat asua omassa kodissa pidempään.

#### 4.4.2 Analyysi runko, redusointi eli aineiston pelkistäminen

Kirjoittajat ja vuosi	Artikkelin/ lähteen nimi/menetelmät	Hakutiedot ja haku termit	Artikkelin sisältö, tavoite ja tarkoitus	Keskeisemmät tutkimuksen tulokset	Otos
Eino Heikkinen 2013	Päivittäisistä toiminnoista selviytymisen arviointi. Gerontologia 27/ (4), 2013, 06-413. Laadullinen seuranta tutkimus	Arto: Toimintakyky Käsin haku: Kotona asuminen	Tässä tutkimuksessa on käyty eri tekijöiden tutkimuksia liittyen ADL-mittareihin Tavoite ja tarkoitus: Kuvata ikääntyneen väestön kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista ja ottaa selvää niistä tekijöistä, jotka ovat eriasteisen selviytymisen taustalla.	Varsinaista vastausta ei saatu, mutta tutkimuksessa todettiin lopuksi, että tulevaisuudessa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä arvioviin menetelmiin joudutaan tod. Näk. Tekemään muutoksia ja lisäyksiä liittyen kykyyn käyttää teknologiaa eri osa alueilla.	Ei otosta, Kirjallisuuskatsaus. 5 tutkimusta käyty läpi tutkimuksessa.
Pertti Pohjalainen ja Elina Salonen 2012	Toimintakyky vanhuudessa -mitkä tekijät sitä määrittävät? Laadullinen kuvaava tutkimus. Gerontologia 26 (4), 2012, 235-246.	Arto: Toimintakyky Käsin haku: Kotona selviytyminen	Katsauksessa tarkasteltiin fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä mitkä tekijät edistävät ja mitkä tekijät estävät. Liikunnan, ravinnon, sosiaalisuuden ja kognitiivisten taitojen merkitys korostui.	Fyysisen toimintakyvyn merkitys: Eletty elämä, elämäntapa muutokset ja lääkäänkin aloitetulla liikunnalla voidaan parantaa toimintakykyä. Ravinnon laadun merkitys ja sairauksien puhkeamiset ja sosiaalisilla suhteilla, kognitiivisilla taidoilla saatiin myös hyviä tulokisa. Kävelyn merkitystä korostettiin ja raskeilla arkiaskareilla on myös suuri merkitys toimintakykyyn fyysiseen ja psyykkiseen.	Ei otosta, Kirjallisuuskatsaus Tietoa ei saatavilla.
Kari Uittomäki 2012	Kuntoutus edesauttaa kotona selviytymistä. Vanhusten Uudet tuulet 2012/5 Lehtiartikkeli, 22-23	Aleksi: Kotona asuminen	Lehtiartikkelissa kuvataan päiväkuntoutuksen ja kotikuntoutuksen merkitystä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn ja näiden palveluiden lisääntyminen tulevaisuudessa jotta ikääntyneet pystyisivät asumaan kodissaan pidempään.	Artikkelissa tuli esille liikunnan; kuntosali ja tasapaino harjoitteiden merkitys liikkumiseen ja tasapainoon kotona selviytymisessä. Aivojumppa ja sosiaalinen tapaaminen myös virkisti heitä ja vähensi yksinäisyyden tunnetta. Myös kotiin tuotavilla palveluilla on merkitystä; kotihoito ja sen tuomat palvelu. Omaisten yhteydenpito ja elinympäristöllä on	Ei otosta, Lehtiartikkeli, haastattelu

				myös merkitystä kotona selviytymiseen.	
Anette Ahlqvist 2013	Kotona asuvien ikääntyneiden itsenäinen selviytyminen mitä 75-vuotiaiden ennaltaehkäisevät terveystarkastukset paljastavat. Turun yliopisto, Hoitotieteenlaitos, lääketieteellinen tiedekunta. Toukokuu 2013. Pro Gradu -tutkielma.	Medic: Kotona asuminen	Tutkimuksessa tutkittiin ennaltaehkäisevän terveystarkastusten pohjata uhkaavia tekijöitä ikääntyvän itsenäiseen selviytymiseen. Tavoite ja tarkoitus: Tarkoituksena on kuvata erään kunnan kotona asuvien 75-vuotiaiden itsenäistä selviytymistä. Tavoitteena on tunnistaa tekijöitä, jotka ovat yhteydessä selviytymiseen tai uhkaavat itsenäistä selviytymistä.	Tutkimuksessa tuli esille estäviä tekijöitä jotka uhkaavat ikääntyvän kotona selviytymistä; vaikeuksia suoriutua päivittäisistä toimista, toimintakyvyn heikentyminen, yksinäisyys, eristäytyneisyys, monilääkitys, kaatumien tai sen pelko, liikkumattomuus, omahoitajana toimineminen, aliravitseminen, toimintakykyyn sopimaton asumismuoto	N = 388 n = 292
Ritva Mäkelä 2012	Kotona asuminen voittaa arjen ongelmat, Vanhusten kotihoito kasvavien haasteiden edessä. Vanhustenhuollon Uudet tuulet 2012/3-4, 18-20. Lehtiartikkeli.	Aleksi: Kotona asuminen	Lehti artikkeli käsittelee Hämeenlinnan vanhusten tilannetta ja kuinka laitostasumista vähennetään palvelu ja seniori asuntoihin lähelle palveluita. Kotihoidon palveluita ja omaisten avustamista arvoistettiin. Omatoimisuutta korostettiin eli päivittäisten askareiden tekeminen koettiin mielekkääksi.	Kotona selviytymiseen vaikutti omaisten auttaminen, kotihoito ja päivittäiset arki askareet jotka ylläpitävät toimintakykyä ja kotona selviytymistä.	Ei otosta, Lehtiartikkeli, haastattelu
Merja Ojansivu 2013	Vanhuspalvelu laki tukee kotona asumista. Kuntalehti 2013/10, 42-44. Lehtiartikkeli.	Aleksi: Kotona asuminen	Lehti artikkelissa kerrotaan vanhuspalvelulain tuomista uudistuksista mm. 1.1.2014 ja 1.1.2015 lait.	Lait velvoittavat kunnilta mm. erityisasiantuntemusta ja vastuuhenkilöitä ikääntyville. Tällä painotetaan kotiin tuotavasta kuntoutuksesta kotiin tuotavien palveluiden rinnalle niin, että ikääntynyt selviytyisi pidempään omassa kodissaan. Kuntien tulee järjestää ennaltaehkäiseviä palveluja niin,	Ei otosta, Lehtiartikkeli, haastattelu

				että riski ryhmät ta- voitettaisiin mah- dollisimman pian.	
Päivi Puu- malainen 2011	Ikääntyneiden asu- minen ja hyvin- vointi. Itä-Suomen yliopisto yhteis- kunta tieteiden tie- dekunta, Yhteiskun- tatieteiden laitos, Sosiaalipolitiikka. Kesäkuu 2012. Pro- gradu -tutkielma, kirjallisuustutki- mus.	Käsin haku, haulla; mitkä tekijät estävät ikäntyneen kotona asu- mista.	Kattava tutkielma eri tutkimuksien kautta käyty läpi Suomen ikääntymis- politiikkaa erinäkö- kulmista. Ikäänty- vän toimintakykyyn liittyviä asioita käsi- telty laajasti, asu- mismuotoja ja pal- veluja. Tavoite ja tarkoitus: Tavoitteena on muo- dostaa kokonaiskäsi- tys ikääntyneen väes- tön asumisesta Suo- messa sekä selvittää miten hyvinvointi sekä toimintakyky on huo- mioitu asumisessa. Tarkoituksena on tut- kia ikääntyneiden hy- vinvointiin vaikuttavia tekijöitä asumisessa.	Edistäviä tekijöitä tuli paljon esille. Mm. asunnon es- teettömyys, kotiin tuotavat palvelut, omahoitajuus, kul- jetuspalvelut, tek- nologia, sosiaalinen toiminta. Estäviä te- kijöitä käsiteltiin sairauksien kautta, asunnon kuntoa, his- sittömyyttä. Hyvin- voinnin merkitystä korostettiin.	Ei otosta, Kirjalli- suuskatsaus. 6 käyty läpi tutki- muksessa.
Birgitta Bakker 2014	Ympäristötekijöiden yhteys itsenäisesti asuvien ikääntynei- den ihmisten koet- tuun autonomiaan. Gerontologian ja kansanterveystiede, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Kevät 2014. Pro gradu - tutkielma.	Käsin ha- kuna: haulla; Mitkä tekijät edistävät ikäntyneen kotona asu- mista.	Tutkimuksessa käsi- tellään ikääntyvän kotiin ja kodin ym- päristöön liittyviä asioita. Oman kodin merkitystä ikäänty- essä. Itsenäisten päästösten tekoa asumiseen ja palve- luihin liittyvissä asi- oissa. Tavoite ja tarkoitus: Tarkoituksena on selvittää kotona asuvien ikääntynei- den ihmisten elinympäristössä vaikuttavien tekijöi- den yhteyttä auto- nomian ja osallisuu- den kokemiseen.	Edistäviä tekijöitä on asunnon esteet- tömyys, fyysinen asuinympäristö ja palveluiden saata- vuus. Näihin asioihin vaikuttaminen. Ikääntyvän omaa au- tonomiaa kunnioit- taen. Estäviä teki- jöitä on sairaudet, toimintakyvyn ale- neminen, talouden tilan lasku/ huonot mahdollisuudet va- paa-ajan toimin- taan/osallisuus.	Otos: N = 848 n = 848

Taulukko 5: Analyysirunko tutkimuksista ja artikkeleista.

## 4.4.3 Aineiston Luokittelu eli kategorisointi/ tyypittely

Edistävät tekijät	Estävät tekijät
-------------------	-----------------

Oman toiminnan muokkaaminen toiminnalliseksi ympäristöksi 2	Päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen 5
Kuntouttaminen 3	Terveystilan ja toimintakyvyn heikkene- minen 5
	Pitkäaikaissairaudet ja liitännäiskivut 8
Sosiaaliset kontaktit 4	Yksinäisyys 4
	Monilääkitys 1
Omaiset 2	Eristäytyneisyys 1
Apuvälineet 1	Kaatuminen tai sen pelko 1
Teknologia 1	Turvattomuuden tunne 1
Liikunta 2	Liikkumattomuus 1
Omaishoitajat 1	Omaishoitajana toimineminen 1
Ravitseminen tilan korjaaminen	Aliravitseminen 1
Esteettömyys, korjaustoimet 4	Toimintakykyyn sopimaton asumismuoto mm. hissittömyys, portaat 3
	Varallisuus 1
Harrastusmahdollisuudet 2	Harrastusmahdollisuudet 1
Aikaisemmat elintavat	Aikaisemmat elintavat 1
	Ylipaino 2
Kävely 1	
Kotipalvelu /tukipalvelut 4	
Ympäristö 1	Ympäristö 1

Taulukko 6: Aineiston luokittelu eli kategorisointi/tyypittely (8 lähdettä)

#### 4.4.4 Käsitteen muodostaminen eli abstrahointi ja arviointi eli kvantifiointi

Käsitekartasta ilmenee edistäviä ja estäviä tekijöiden yhteys ja niiden yhteys joita pyritään päivittäisissä toimissa ikääntyvillä yhteiskunnassamme tukemaan eri tavoin ja toimin, jotta ikääntyneet pystyisivät asumaan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.





Kuvio 1: Tulokset

## 5 Tulokset

Kolmesta tutkimuksesta ja viidestä artikkelista luokiteltiin ikääntyneiden kotona asumisen edistäviä ja estäviä tekijöitä. Keskeisimpinä tuloksina pitkäaikaissairaudet ja kivut nousivat suurimmiksi esteiksi asua pidempään omassa kodissa. Pitkäaikaissairauksilla ja kivuilla on liittännäisvaikutus ikääntyvän terveydentilaan sekä toimintakykyyn ja nämä tekijät heikentävät päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Seuraaviksi ikääntyneiden kotona asumisen estäviksi tekijöiksi esille nousivat yksinäisyys ja sopimaton asumismuoto. Myös muilla pienillä hyvinvointiin liittyvillä tekijöillä oli merkitystä. Ikääntyneiden kotona asumisen merkittävimiksi edistäviksi tekijöiksi nousivat kotipalvelun/tukipalveluiden merkitys, sekä esteettömyys/korjaustoimet ja sosiaaliset kontaktit. Kuntouttaminen, liikunta ja harrastusmahdollisuudet nousivat toiseksi edistäviksi tekijöiksi ja lopuksi omaiset, omaishoitajuus, ympäristön merkitys, teknologia ja apuvälineet.

Väestön ikärakenteen muuttuessa koko yhteiskunnan tulee sopeutua iäkkään väestön tarpeisiin. Ikääntyneiden omana tahtona onkin mahdollisuus asua omassa kodissaan itsenäisesti mahdollisimman pitkään tai vaihtoehtoisesti tavallisissa asunnoissa tai senioriasunnoissa. Tässä yhteydessä kysymys on itsemääräämisoikeudesta ja myös ikääntyneiden hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. (Puumalainen 2011, 41.) Yksi keskeisimmistä sosiaali- ja terveystieteistä tavoitteista onkin etsiä keinoja siihen, että ikääntyneet pystyisivät asumaan itsenäisesti omassa kodissaan mahdollisimman pitkään (Ahlqvist 2013, 5).

Itsenäinen selviytyminen on merkittävä tekijä ikääntyneen kotona asumisessa, se mahdollistaa omatoimisen tekemisen ja näin ollen paremmin kotona selviytymisen (Puumalainen 2011, 1). Terveyttä edistävät ja ennaltaehkäisevät palvelut ovat tärkeässä keskiössä ikääntyneiden palveluissa tällä hetkellä. Ennaltaehkäisevällä, terveyttä edistävällä ja ikääntyneen omien voimavarojen tukemisella yritetään parhaan mukaan siirtää hoidon sekä palvelujen tarvetta myöhemmäksi. Vanhuspalvelulain keskeisin tavoite on saada ikääntyneet asumaan omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään, itsenäistä selviytymistä tukien. Terveystarkastustien mukaan kuntien tehtävä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä ongelmien ehkäiseminen. Ikääntyneille kunnan on järjestettävä neuvontapalveluita, jotka edistävät toimintakykyä. Neuvonnan tulee pitää sisällään elintapaohjausta, sairauksien ja tapaturmien ehkäisyyn liittyvää neuvontaa sekä toimintakyvyn heikkenemisestä aiheutuvien ongelmien tunnistaminen ajoissa ja niissä tukeminen. Suomessa ikääntyneille suunnatut terveystarkastukset ovat kuitenkin suhteellisen uusi ilmiö joten tutkimustietoa niihin ei vielä liiemmin löydy. Tutkimustietoa tarvitaan lisää siitä, minkälaisia ikääntyneiden neuvontapalveluiden tulisi olla, mitä niiden tulisi sisältää, jotta varhaisessa vaiheessa tunnistettaisiin itsenäistä selviytymistä uhkaavat tekijät ja kotona selviytymistä voitaisiin tukea. (Ahlqvist 2013, 6.) Kansallisen kehittämissuunnitelman Kasteen tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia kunnissa uudistamalla toimenpiteitä (Ahlqvist 2013, 5-6).

Suurin osa 75- vuotiaista ovat hyväkuntoisia ja päivittäiset toimet sujuvat kotona itsenäisesti (Ahlqvist 2013, 43). Kuitenkin 75- vuotiaana päivittäisen avun tarpeen on huomattu kasvavan. Lähes joka kuudennella yli 65 vuotiaalla on havaittu päivittäistä avuntarvetta, mutta avuntarpeen lisääntyminen nousee esiin noin joka kolmannelle yli 75-vuotiaalle. Toimintakyky voidaan vielä kuitenkin huomattavasti edistää yli 75- vuotiaiden keskuudessa. (Ahlqvist 2013, 6.) Ikääntyneiden kotiin tuodut palvelut, tukipalvelut ovat keskiössä tukemassa ikääntyneiden omatoimista kotona asumista pidempään ja laitoshoidon vähentämistä (Puumalainen 2011, 69). Kun toimintakyky heikkenee ja palveluidentarve lisääntyy, ikääntynyt selviää itsenäisesti palveluiden avulla jos ikääntyneen tahto ja näkemys ohjaa toimintaa (Puumalainen 2011, 41).

Taloudellisesti on myös kannattavaa edistää ikääntyneiden kotona asumista kalliiseen laitoshoidon verraten. Ikääntyneiden kotona asumista onkin alettu edistää erilaisin tukitoimin, kuten palveluseteleillä, erilaisilla apuvälineillä ja luonnollisesti kotiin tarjottavien palveluiden avulla. Ikääntyneiden itsenäinen selviytyminen kohentuu merkittävästi kun myös kaupunkisuunnittelussa ja asuntopoliittisissa päätöksissä otetaan huomioon ikääntyneiden tarpeet. lääkään väestön asumisessa yritetään vaikuttaa asumisen ja kaupungissa olevien tilojen turvallisuuden sekä esteettömyyteen. (Puumalainen 2011, 69.) Tulisikin kehittää uusia tapoja joilla voidaan vastata ikääntymisen haasteisiin. Ratkaisuja löytyy terveydenhuollon teknologiasta, asumisjärjestelyistä, asuntojen ja erilaisten asumismuotojen kehittämisestä. Ikääntyneiden

toimintakyvyn ja omatoimisuuden ylläpitäminen ovat avainasemassa (Puumalainen 2011, 17.) Ikääntyneelle omassa kodissa asuminen on paras vaihtoehto jos se on käytännössä mahdollista. Ikääntyneelle turvallisuuden tunnetta tuo rutiinien säilyminen joka on mahdollista tutussa ympäristössä, näillä asioilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ikääntyneen selviytymiseen ja mielialaan. (Puumalainen 2011, 41.) Iäkkään väestön asumisessa nousevat esille arkitoiminnoista selviytyminen, toimintakyvyn huononeminen, asumiseen liittyvä esteellisyys ja asumisen tason sekä tukipalveluiden merkityksellisyys. (Puumalainen 2011, 7). Keskeisiä tavoitteita ikääntyneiden palvelujen kannalta ovat palvelurakenteen uudistaminen ja ikääntyneiden itsenäisen elämisen ja omatoimisuuden tukeminen (Puumalainen 2011, 68). Esteellisten asuinympäristöjen vuoksi ikääntyneet hakeutuvat aikaisemmin kunnallisen hoidon piiriin kuin muutoin olisi tarvetta, hyvin keskeinen asia ikääntyneiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta on asumisen ja asuntojen esteettömyyden kehittäminen (Puumalainen 2011, 68). Tulokset luetteloidtiin kuvioon 1.

## 5.1 Edistävät tekijät

Ikääntyneiden kotona elämiseen liittyviä asioita sekä tarvittavia palveluita, joita on tarjolla olisi merkityksellistä pohtia ikääntyneiden kotona asumisen kannalta. Tärkeitä ovat ikääntyneiden asumisen järjestämisessä yksilölliset ratkaisut, toimintakyvyn, elämänlaadun ja voimavarojen huomiointi, jotta pystytään antamaan tarvittava hoito ja huolenpito yksilöllisesti ikääntyneelle väestölle. (Puumalainen 2011, 9.)

Ikääntymisen haasteisiin voidaan vastata kehittämällä uusia tapoja joilla voidaan ylläpitää ikääntyneiden toimintakykyä ja omatoimisuutta mahdollisimman pitkään. Näitä uusia ratkaisuja löytyy terveydenhuollon teknologiasta, asumisjärjestelyistä asunnoista itsessään ja erilaisten asumismuotojen kehittämisestä. (Puumalainen 2011, 17.)

Ikääntyneiden koulutustason nousu sekä jatkuvasti lisääntyvä ja saatavilla oleva tieto parantavat ikääntyneiden osallistumista. Myös yliopistojen, kansalais- ja työopistojen toiminta ja tieto- ja viestintäteknologian koulutukset antavat mahdollisuuden toteuttaa toimivaa ikääntymistä. (Puumalainen 2011, 24.)

Apua ikääntyneiden yksinäisyyteen ja kotiin vetäytymiseen tarjoavat läheiset sukulais- ja ystävyssuhteet. Haastattelussa käy ilmi, että ensisijaisesti ikääntyneet kääntyvät omaisten ja perheen apuun. Hyvinvoinnin turvaamiseksi on tärkeää ylläpitää ikääntyneiden sosiaalisia suhteita ja ehkäistä yksinäisyyttä. (Puumalainen 2011, 25-26.)

Artikkelissa haastateltu ikääntynyt sanoi, että elämä sujuu omaisten avulla hyvin, ilman omaisten apua ei sujuisi. Hänen toiveenaan oli siivousapu kaupungilta itsenäistä kotona asu-  
mista helpottamaan ja sama toive on monilla muillakin ikääntyneillä. Ikääntyneet toivovat  
myös hoitajilta enemmän aikaa ylimääräisiin asioihin, esimerkiksi selän hierontaan tai keskus-  
teluun. (Mäkelä 2012, 20.) Kuitenkin sosiaalisten suhteiden vaikutus ikääntyneeseen voi olla  
joko positiivinen tai negatiivinen (Ahlqvist 2013, 9). Lisäksi sosiaalista kanssakäymistä tulisi  
tukea omaishoitoa kehittämällä. Kotipalveluiden tukeminen myös edistää ikääntyneen sosiaa-  
listen suhteiden ylläpitoa. (Puumalainen 2011, 69.)

Sosiaalisten suhteiden lisäksi ikääntyneen identiteetti ja voimavarat vaikuttavat ikääntyneen  
selviytymiseen. Ikääntyneen terveydentilalla ja toimintakyvyllä on suora vaikutus  
selviytymiseen ja etenkin sillä on merkitystä kuinka hyvin selviytyy päivittäisistä toiminnoista,  
kuten pukeutumisesta, liikkumisesta, ravinnosta, syömisestä ja esimerkiksi kaupassa käynnistä  
ja muista hoidettavista asioista. (Ahlqvist 2013, 9.)

Ravinto vaikuttaa ikääntyneiden terveyteen ja toimintakykyyn monella tavalla. Yksipuolinen  
tai puutteellinen ravinto altistaa sairauksille. (Pohjolainen, Salonen 2012, 238.)

Ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä tarkastellessa on toimintakyky kaiken keskiössä, koska  
on tärkeää suoriutua päivittäisistä toiminnoista, mutta vieläkin tärkeämpää voi olla valinnan-  
vapaus siitä mihin kokee tarvitsevänsä tukea joka antaa ikääntyneelle mahdollisuuden hallita  
ja päättää omaan elämään liittyvistä asioista (Ahlqvist 2013, 9-10).

Ikääntyneen voimavarat ovat yhteydessä itsenäiseen selviytymiseen. Ikääntymisen  
hyväksyminen, itseluottamus, elämänhalu ja itsestä huolehtiminen ja yleinen elämänhallinta  
vaikuttavat itsenäiseen selviytymiseen. Taloudelliset tekijät, apuvälineet sekä erilaiset  
teknologiaratkaisut vaikuttavat itsenäiseen selviytymiseen kodissa. (Ahlqvist 2103, 10.)  
Ikääntyneiden omien voimavarojen ja identiteetin lisäksi, myös omaisten ja läheisten voima-  
varoilla on yhteys ikääntyneen itsenäiseen selviytymiseen (Ahlqvist 2013, 10).

Toimintakyky on erittäin merkittävä tekijä ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta (Pohjolainen,  
Salonen 2012, 235). Toimintakyvyn tukeminen ja voimavarojen edistäminen kulkevat käsikä-  
dessä ikääntyneiden elämänlaadun kanssa. Asuinympäristön esteettömyys, toimintakyvyn  
edistäminen ja rajoitteiden poistaminen ovat ikääntyneen asumisen ja subjektiivisen tyytyväi-  
syyden kannalta merkittäviä tekijöitä. (Puumalainen 2011, 27.)

Veteraaneille annettava päivä kuntoutus ja kotikuntoutus parantavat mahdollisuuksia asua  
omassa kodissa pidempään. Veteraanien kuntoutuksessa toteutetaan fyysisten harjoitteiden  
lisäksi myös aivojumppaa, muistin ja mielen virkistämiseksi. Veteraanit itse kokevat kuntou-  
tuksen hyväksi ja tärkeäksi. (Uittomäki 2012, 22- 23.) Tutkimuksista on käynyt ilmi, että vielä

hyvinkin korkeassa iässä fyysisellä aktiivisuudella on useita positiivisia vaikutuksia ikääntyneen toimintakykyyn (Pohjolainen, Salonen 2012, 235).

Asunnon esteettömyyttä ja turvallisuutta edistämällä voidaan tukea ikääntyneiden hyvinvointia, myös asunnon sijainnilla ja palveluiden saatavuudella on suora vaikutus ikääntyneen hyvinvointiin (Puumalainen 2011, 67- 68). Kaiken tulisi olla kävelymatkan päässä eli asioiden helppo hoito (Mäkelä 2012, 19). Toimiva asunto, joka on esteetön tutkimuksen mukaan kaksinkertaistaa hyvää elämänlaatua. Varsinkin yli 80 vuotiaiden asumisella oli vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Puumalainen 2011, 27.)

Ikääntyneille palvelut ovat tärkeitä, riittävän avun turvin voidaan tukea ikääntyneiden hyvinvointia ja elämänlaatua, erityisesti kotipalveluiden ja hoidon järjestämisen kohdalla nämä ovat tärkeä huomioida (Puumalainen 2011, 27.) Vuonna 2003 Matti Vanhasen hallituksen ohjelmaan tavoitteeksi kirjattiin tukea ikääntyneiden kotona asumista mahdollisimman pitkään sekä asumisen esteettömyyden toteuttaminen korvausavustusten ja perusparannusten avulla (Puumalainen 2011, 28). Huomiota tulisi enenevässä määrin kohdistaa turvallisuuteen ja esteettömyyteen, näin mahdollistettaisiin paremmin ikääntyneiden kotona asumista. (Puumalainen 2011, 33). Asuntojen esteettömyyttä voidaan parantaa poistamalla kynnykset, apuvälineiden avulla ja käyttämällä hyödyksi teknologiaa, esimerkiksi hyvinvointi TV. Merkittävää on, että tukipalveluista on tarjolla tietoa ja korjausneuvontaa asunnon korjaustoimiin liittyen. (Puumalainen 2011, 69.) Ennaltaehkäisevät kotikäynnit ovat hyvä tapa saada ilmenemään ikääntyneiden asuntojen mahdolliset kunnostuksen tarpeet. (Puumalainen 2011, 33).

Ilomantsin kunnassa kyläavustajajärjestelmä on jo vakiintunut toiminnan muoto. Maaseudulla asuvien ikääntyneiden kotona asumista on avustettu kyläavustajien työskentelyllä. Kyläavustajat avustavat ikääntyneitä kodin askareissa. (Puumalainen 2011, 35.)

Erikaltaiset kotiintuotavat palvelut, esimerkiksi kuljetuspalvelut sekä päivätoiminta, aterija turvapalvelut helpottavat ikääntyneiden kotona asumista. Uudenlaisia ratkaisuja kotona asumisen tukemiseen saadaan tietoteknologian ja uusien teknisiä välineitä hyödyntämällä. (Puumalainen 2011, 41.) Ikääntyneiden elämänlaatuun sekä omatoimisuuteen vaikuttavat lähipalvelujen saavutettavuus, esimerkiksi kuljetuspalvelulla voidaan tukea itsenäistä asioiden hoitamista. Harrastaminen, päivätoiminta sekä muiden vireyttä ja toimintakykyä ylläpitävien toimintojen suorittaminen mahdollistetaan kuljetuspalvelun avulla, näin myös syrjäseutujen ikääntyneiden osallistuminen aktiviteetteihin mahdollistetaan. (Puumalainen 2011, 68.)

Kunnan myöntämällä palvelusetelillä ikääntynyt voi hankkia kotiinsa haluamansa palvelun, esimerkiksi koti- ja siivouspalvelun ja omaishoitoa tukevan palvelun. Palvelusetelin käytöllä tuetaan ikääntyneen kotona asumista sekä myös omaisten tekemää hoitotyötä. (Puumalainen

2011, 46.) Ikääntyneille suunnatun päivätoiminnan tarkoituksena on tuoda ikääntyneille virikkeitä ja sosiaalisia kontakteja ja on tärkeä osa vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämistä, vähentäen ikääntyneiden yksinäisyyttä, joka edistää pidempään kotona asumista (Puumalainen 2011, 47-48). Kotona asuvien ikääntyneiden itsenäinen selviytyminen- tutkimuksesta käy ilmi, että sosiaalisella kanssakäymisellä sekä kodin ulkopuolella järjestettävään toimintaan osallistumisella on huomattava yhteys itsenäiseen selviytymiseen kotona (Ahlqvist 2013, 38).

Ikääntyneen asuinympäristön tulisi tukea ikääntyneen omaa elämänhallintaa ja selviytymistä, jotta ikääntyneen ei tarvitsisi muuttaa asuinalueutta palveluntarpeiden lisääntyessä (Puumalainen 2011, 59). Hämeenlinnassa kotihoidon toimintaa pyritään tehostamaan niin, että asiakkaan luona vietetään enemmän aikaa. Valkeakosken kaupunginjohtaja Markku Auvinen sanoo haastattelussa, että kotihoidon henkilökunnan määrä ei ole ratkaiseva vaan tapa jolla työtä tehdään. (Mäkelä 2012, 19- 20.)

Kuntien lisäksi on myös joukko muita kehittämässä ja järjestämässä ikääntyneiden asumista. Kolmas sektori on mukana luomassa edellytyksiä ikääntyneiden kotona asumiselle. Kolmannella sektorilla tarkoitetaan pääasiassa järjestöjä, säätiöitä sekä organisoitunutta kansalaistoimintaa, esimerkiksi Punaisen Ristin ikääntyneille suunnattu vapaaehtoisten ystävätoiminta, jonka tarkoituksena on ehkäistä syrjäytymistä ja tukea ikääntyneen omatoimisuutta. Myös senioriyrityttäjäisyys on lisääntymässä, jolla tarkoitetaan ikääntyneen omaan haluun perustuvaa toimintaa esimerkiksi huonompikuntoisten ikääntyneiden kotona asumisen tukemiseen. (Puumalainen 2011, 61.) Tulokset luetteloitiin kuvioon 1.

## 5.2 Estävät tekijät

Keskeisiä hyvinvointiin ja sitä kautta asumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat ikääntyneiden toimintakyky ja siinä tapahtuvat muutokset. Ikääntyneen fyysistä toimintakykyä vaikeuttavia tekijöitä ovat: kivut, sairaudet, hankaloitunut liikkuminen ja kodin esteellisyys, kuten esimerkiksi portaat, korkeat kynnykset tai hissittömyys. (Puumalainen 2011, 67.)

Itsenäistä kotona selviytymistä haittaavat vaikeudet suoriutua päivittäisistä toiminnoista, joka johtuu iän tuomasta toimintakyvyn heikkenemisestä (Ahlqvist, 2013,12). Ikääntyneiden yksinäisyys, kodin esteellisyys, sairaudet sekä dementian yleistyminen vaativat teknologian kehittymistä, esimerkiksi hyvinvointiteknologian (Puumalainen 2011, 9). Ensimmäiseksi ikääntyneille ongelmia tuottavat liikkuminen portaissa, kävely usean sadan metrin matkoja ja sosiaalisten suhteiden ylläpito. Ulospääsy omasta kodista voi myös tuottaa vaikeuksia. (Puumalainen 2011, 20.) Seuraavaksi ongelmia ikääntyneille tuottavat siivouksen hoitaminen, sitten ruuanlaitto ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen (Puumalainen 2011, 21). Vähintään joka toisella haastattelulla ikääntyneellä ilmeni vaikeuksia liittyen kotiaskareisiin ja asioiden

hoitoon liittyen. Tämänkaltaisissa toiminnoissa ilmeni haasteellisuutta jo 60-64 vuoden iässä. Vaikeudet henkilökohtaisissa päivittäistoimissa, kuten esimerkiksi hygienian ylläpidossa ja pu-  
keutumisessa alkoivat 85- vuoden iässä, sitä nuoremmille ne olivat epätavallisia. Haasteita  
päivittäisissä toimissa aiheuttivat työläästä kodinhoitoon liittyvät toiminnot, kuten siivoaminen.  
Ruuun valmistuksessa sekä asioiden hoitamisessa kodin ulkopuolella oli toisiksi eniten oli vai-  
keuksia, avuntarve kasautui iäkkäämmille, mutta oli kotitöiden osalta merkittävää jo 70-79  
vuotiailla. (Puumalainen 2011, 21.) Yleisimpiä ikääntyneiden asumisen fyysistä toimintakykyä  
rajoittavia tekijöitä ja esteitä olivat hankalat portaat, korkeat kynnykset ja puuttuva hissi. 70  
ikävuoden jälkeen liikkumista haittaavien esteiden kokeminen lisääntyi ja etenkin 80 ikävu-  
oden jälkeen. (Puumalainen 2011, 22.)

Terveystilan ja toimintakyvyn heikkeneminen sekä pitkäaikaissairaudet, terveysvaivat ja  
niihin liittyvät kivut uhkaavat kotona itsenäistä selviytymistä. Edellä mainittuihin liittyy myös  
itsenäisyyden menettämisen tunne joka on myös merkittävä uhkaava tekijä ikääntyneen ko-  
tona selviytymisen kannalta. (Ahlqvist 2013, 12.) Erilaiset sairaudet ja kipu saattavat vaikeim-  
millaan johtaa itsensä laiminlyöntiin ja eristäytyneisyyteen. Erityisesti dementia, sydän- ja  
verisuonisairaudet sekä diabetes voivat olla uhkaavia tekijöitä kotona selviytymisen kannalta.  
Sairauksiin liittyvä monilääkitys on myös riksi itsenäiselle selviytymiselle. (Ahlqvist 2013, 13.)  
58 % ikääntyneistä, jotka ottivat osaa tutkimukseen kertoivat jatkuvista elämää häiritsevistä  
kivuista. Myös iän karttuessa heikkenivät liikunnalliset harrasteet. (Puumalainen 2011, 22).  
Itsenäistä kotona selviytymistä uhkaa kansainvälisten tutkimusten mukaan terveydentilan huo-  
noneminen tai kokemus terveydentilan huononemisesta. Koetun terveydentilan huonontuessa  
samaa aikaan kokonaiselämäntilanteen arvio heikentyy. Nämä ovat omassa kodissa itsenäistä  
selviytymistä uhkaavia tekijöitä. (Ahlqvist 2013, 43.)

Kaatuminen on yksi kotona asumista uhkaava tekijä sekä kaatumisen seurauksena tuleva  
pelko uudelleen kaatumisesta ja ikääntynyt rajoittaa liikkumistaan (Ahlqvist 2013, 13, 44).  
Ikääntyneen liikkumisella on yhteys siihen kuinka 75- vuotias terveydentilansa kokee. Jos  
ikäntynyt ei harrastanut liikuntaa tai liikkui vain harvoin, sillä oli yhteys huonoksi koettuun  
terveydentilaan. Ikääntyneet kokivat ongelmia itsenäisessä selviytymisessä suoriutua päivittäi-  
sistä toiminnoista, kun taas hoitajat katsoivat itsenäistä suoriutumista uhkaaviksi tekijöiksi  
sairaudet, oireet ja lääkityksestä huolehtimisen. Asuinympäristön sopimattomuus, yksin asu-  
minen tai toimintakyvyn sopimaton asumismuoto voivat myös uhata kotona selviytymistä.  
(Ahlqvist 2013, 13.)

Yksinäisyys on eritoten kotona asuvien 85- vuoden iän ylittäneiden miesten ja 80-vuoden iän  
ylittäneiden naisten vaikeutena. (Puumalainen 2011, 23). Yksin asuminen vähentää tyytyväi-  
syyttä elämänlaatuun ja lisää yksinäisyyden kokemista. (Puumalainen 2011, 27). Yksinäisyyden

ja ulkopuolisuuden tunne on useissa tutkimuksissa todettu olevan uhka itsenäiselle selviytymiselle. Yksinäisyyden taustalla voi esimerkiksi olla fysiologiset tekijät, jotka lisäävät yksinäisyyttä, koska ne rajoittavat sosiaalista toimintakykyä. (Ahlqvist 2013, 13.) Ikääntyneet eivät halua, varsinkaan länsimaissa rasittaa yhteiskuntaa pyytämällä ulkopuolista apua, toisaalta toisinaan ikääntyneet voivat olla liian ylpeitä pyytääkseen apua mikä voi vaikeimmillaan johtaa eristäytyneisyyteen sekä turvattomuuden tunteeseen. Itsenäisyyttä uhkaavissa tekijöissä on yksilöllisiä, että eroja eri kulttuureiden välillä (Ahlqvist 2013, 14.)

Ikääntyneiden asumisessa ilmenneitä puutteita olivat vaikeat portaat, suuret kynnykset ja esteet jotka vaikeuttavat liikkumista, kuten hissittömyys tai huonot liikenneyhteydet. (Puumalainen 2011, 29.) Kaupungeissa ikääntyneiden asumisen haasteena on usein asuinkerrostalojen hissittömyys (Puumalainen 2011, 35). Edellytykset antaa ikääntyneille apua asumisessa vaihtelevat paljolti kotikunnasta riippuen, tämä tulisi huomioida ikääntyneiden asumista tarkastellessa (Puumalainen 2011, 30).

Kun fyysinen toimintakyky heikkenee tulisi ikääntyneille taata tarpeellinen ja kattava apu. (Puumalainen 2011, 31). Kuljetuspalveluiden tärkeys nousee merkittävänä asiana esille ikääntyneiden elämässä, koska useat palveluongelmat liittyvät etäiseen sijaintiin ja huonoon saatavuuteen. Kuljetuspalvelut ovat tärkeä osa ikääntyneiden asumisessa, koska ikääntynyt ei pääse osallistumaan järjestettyihin tapahtumiin, esimerkiksi päivätoimintaan ilman kuljetusta. (Puumalainen 2011, 41.) Tulokset luettelointiin kuvioon 1.

## 6 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössämme on pyritty toteuttamaan hyvän tieteellisen käytänteiden mukaisesti. Niitä ovat muun muassa tutkijoiden tulosten tulkitseminen ja käsittely sekä kirjaaminen ja säilyttäminen.

Kirjoitimme ja avasimme analyysin eri vaiheet, kirjallisuuskatsauksen pelkistämisen ja luokittelevaiheessa luetun materiaalin perusteella voidaan todeta, että teksti on luotettavaa tietoa.

Ennen kuin hoitotyöntekijä pystyy hyödyntämään tutkittua tietoa hoitotyössä, on hänen kyettävä arvioimaan onko tutkimus tehty eettisesti ja luotettavasti. Tutkittavien oikeudet on tunnettava ja tutkimusvaiheiden eettiset vaatimukset. (Leino-Kilpi, Välimäki 2008, 360.)

Jotta lukija pystyy arvioimaan tutkimuksen tuloksia, on hänelle luonnollisesti annettava tarpeeksi tietoa siitä kuinka tutkimus on tehty (Sarajärvi, Tuomi 2009, 141).

Tutkimuksessa on noudatettava hyvän tieteellisen käytännön tapoja, aiheesta tai menetelmästä riippumatta, joita ovat; rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus, eettisesti kestävä tiedon-



hankintamenetelmät sekä tutkimus- ja arviointimenetelmät ja avoimuus julkaisemisessa. Eettiset kysymykset siis seuraavat tutkimuksen jokaista vaihetta, tutkimuksen suunnittelua, aiheeseen perehtymistä, tutkimuksen toteuttamista ja raportointia. (Jyväskylän yliopisto.) Lähdekritiikki, tiedon luotettavuus ja soveltuvuus kuuluvat myös eettiseen tarkasteluun (Kajaanin ammattikorkeakoulu).

Raportoinnin perusteella arvioidaan opinnäytetyön luotettavuutta ja uskottavuutta. Raportoinnin perusteella voidaan arvioida opiskelijan valintoja ja perusteluja. Tulokset tulee esittää huolellisesti, tarkasti ja rehellisesti. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.)

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyö tarkoituksena oli kuvata ikääntyvien henkilöiden itsenäistä selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä, tähän saimme vastauksen tutkimuskysymysten kautta. Aineistoa analysoimalla löydettiin näihin vastaukset.

Opinnäytetyön päätarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden kotona asuvien itsenäistä selviytymistä ja siihen liittyviä estäviä tai edistäviä tekijöitä.

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille ikääntyneiden itsenäistä kotona asumista estävistä tekijöistä ikääntyneiden pitkäaikais-sairaudet ja liitännäiskivut. Edistäviä tekijöitä oli useampi, kotihoito ja kotiin tuotavat tukipalvelut, sosiaaliset kontaktit, esteettömyys ja kodin korjaustoimet.

Opinnäytetyössämme nousi ilmi näiden kolmen tutkimuksen ja viiden artikkelin perusteella ihmetys teknologian vähäisestä käytöstä ikääntyneiden kotona. Teknologian käyttö on tällä hetkellä murrosvaiheessa Suomessa. Markkinoille kehitetään kokoajan uusia teknologisia ratkaisuja.

Opinnäytetyömme aihe lisäsi tietoa siitä, että Suomessa tutkitaan tällä hetkellä kotihoidon ja kotiin tuotavien palveluiden toteuttamista ja voidaanko nykyisen vanhuslain mukaan palveluita tuottamaan lain vaatimien suositusten mukaan, jonka johdosta tehdään tiivistä seurantatyötä. Tämän hetkinen tilanne saattaa jopa estää kotihoitoa ja kotiin vietävien tukipalveluiden laatua. Opinnäytetyömme lisäsi tietoa siitä miten merkittävässä roolissa kuntien kotipalvelu ja kotiin vietävät tukipalvelut ovat tällä hetkellä. Kotihoidon arvo on selvästi noussut ja sen laatua pyritään parantamaan.

On hyvä pohtia mitkä ovat tämän hetken Suomessa ikääntyvien itsenäisen kotona asumisen edistäviä ja estäviä tekijöitä jotka tulivat opinnäytetyössämme esille. Opinnäytetyömme tarkoitus on lisätä tietoisuutta, varsinkin uusien, alalle tulevien kotihoidon työntekijöiden

keskuudessa ikääntyneiden itsenäistä kotona asumisen estävistä ja edistävistä tekijöistä ja kuinka niitä saadaan huomioitua jopa yksilöllisessä hoitotyössä. Pyritään toteuttamaan hoitotyötä mahdollisimman hyvin tässä hetkessä, mutta myös tulevaisuutta ajatellen. Nämä asiat vaikuttavat ikääntyneiden omaan toiveeseen kotona asumisesta mahdollisimman pitkään ja myös yhteiskuntamme taloustilanteeseen.

Tutkimuksista ja artikkeleista nousi esille asiat ikääntyneiden itsemääräämisoikeudesta, ikääntyneiden kuuntelemisesta ja mitä palveluita he itse haluaisivat selviytyäkseen itsenäisesti omassa kodissaan. Tutkimuksista ja artikkeleista nousi esille myös, että ikääntyneet tarvitsevat konkreettista apua kodin siivoustöissä, asioiden hoitamisessa ja ruuanlaitossa.

Jatkotutkimuskysymyksenä nousi esille hoiva-apulaisten käyttö kunnallisessa kotihoidossa. Edistäisikö hoiva-apulaiset ikääntyvien henkilöiden itsenäistä selviytymistä asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään? Hoiva-apulaiset pystyvät antamaan ikääntyneille konkreettista apua kotiin, joka lisää itsenäisen selviytymisen mahdollisuutta kotona pidempään. Näin palattaisiin osittain vanhaan kotihoidon malliin, jolloin ikääntyneiden kaipaama kotiapu; ruuanlaitto, siivousapu, kaupassa käynti ja muiden asioiden hoito ikääntyneiden kanssa toteutuisivat. Nämä toimet lisääisivät todennäköisesti ikääntyneiden aktiivisuutta ja toimintakykyä, sekä vähentäisivät ikääntyneiden yksinäisyyttä ja loisi uusia työpaikkoja Suomeen. Tämä saattaisi olla hyvä tutkimuskohde.

## Lähteet

- Ahlqvist, A. 2013. Kotona asuvien ikääntyneiden itsenäinen selviytyminen mitä 75-vuotiaiden ennaltaehkäisevät terveystarkastukset paljastavat. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Lääketieteellinen tiedekunta.
- Bakker, B. 2014. Ympäristötekijöiden yhteys itsenäisesti asuvien ikääntyneiden ihmisten koettuun autonomiaan. Gerontologian ja kansanterveystiede. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Heikkinen, E. 2013 Päivittäisistä toiminnoista selviytymisen arviointi. Gerontologia 27/ (4), 406-413
- Heikkinen, E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. 3 painos. Helsinki: Duodecim.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15 painos. Helsinki: Tammi.
- Juntunen, J. 2011. Kolmas ikä on uudenlainen elämänvaihe. Viitattu 16.9.2015. <http://www.etera.fi/tiedotteet/Pages/Kolmas-ik%C3%A4-on-uudenlainen-el%C3%A4m%C3%A4nvaihe.aspx>
- Jyväskylän yliopisto. Etiikka. Viitattu 27.9.2015. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/tutkimusprosessi/etiikka>
- Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.10.2015. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimetelmat/narratiivinen-analyysi>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Viitattu 27.9.2015. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>
- Kirjastot 2001. Viitattu 17.9.2015. <http://www2.kirjastot.fi/kysy/arkistohaku/kysymys/?ID=2f81abe3-741a-4747-843b-6fdb167f4316>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012. Viitattu 27.3.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Leino-Kilpi, H. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun Yliopisto.
- Leino-Kilpi, H., Välimäki M. 2008. Etiikka hoitotyössä. 5-7 painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Mäkelä, R. 2012. Vanhusten kotihoito kasvavien haasteiden edessä. Vanhustenhuollon uudet tuulet 3-4/2012, 18-20.
- Neittaanmäki, L. 2007. Vanhusväestön itsenäinen selviytyminen. Viitattu 26.3.2015. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/vanhusvestn-itseninen-selviytyminen.pdf>
- Ojansivu, M. 2013. Vanhuspalvelulaki tukee kotona asumista. Kuntalehti 10/2013, 42-44.
- Pohjalainen, P., Salonen E. 2012. Toimintakyky vanhuudessa -mitkä tekijät sitä määrittävät? Gerontologia 26(4) 2012, 235-246.

Puumalainen, P. 2011. Ikääntyneiden asuminen ja hyvinvointi. Itä-Suomen yliopisto.

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka A. 2006. Narratiiviset tarkastelutavat. Viitattu 20.10.2015. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_6\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html)

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Viitattu 31.3.2015. [http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Silius, K. 2005. Sisällönanalyysi. Viitattu 20.10.2015. [http://matwww.ee.tut.fi/hmope-tus/hmjatkosems04/liitteet/JOS\\_hypermedia\\_Silius150405.pdf](http://matwww.ee.tut.fi/hmope-tus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf)

Haukka, U-M., Kivelä, S-L., Pyykkö, V., Vallejo Medina, A. & Vehviläinen, S. 2005. Vanhustenhoito. 1 painos. Porvoo: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. Viitattu 27.3.2015. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Säännöllistä kotihoitoa saa 12 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä. Viitattu 31.3.2015. <https://www.thl.fi/fi/-/saannollista-kotihoitoa-saa-12-prosenttia-75-vuotta-tayttaneista>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uittomäki, K. 2012. Kuntoutus edesauttaa kotona asumista. Vanhustenhuollon uudet tuulet 5/2012.

Verneri.net 2014. Ikääntymisen määrittely. Viitattu 16.9.2015. <http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Virnes, E-L. 2012, Ikääntyneiden palvelut. Viitattu 27.3.2015. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/Sivut/default.aspx>

Ympäristöministeriö 2013. Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma vuosille 2013-2017. Viitattu 26.3.2015. [http://www.ym.fi/fi-fi/Asuminen/Ohjelmat\\_ja\\_strategiat/Ikaantyneiden\\_asumisen\\_kehittamisohjelma](http://www.ym.fi/fi-fi/Asuminen/Ohjelmat_ja_strategiat/Ikaantyneiden_asumisen_kehittamisohjelma)

## Kuviot

Kuvio 1: Tulokset.....	25
------------------------	----

## Taulukot

Taulukko 1: Tietokanta haut ikääntyvät ja toimintakyky .....	17
Taulukko 2: Tietokanta haut ikääntyvät ja kotona asuminen .....	18
Taulukko 3: Ikääntyneet ja itsenäinen selviytyminen .....	18
Taulukko 4: Hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit .....	19
Taulukko 5: Analyysirunko tutkimuksista ja artikkeleista. ....	23
Taulukko 6: Aineiston luokittelu eli kategorisointi/tyypittely (8 lähdettä) .....	24